

Multi GOMI SUPLEMENTO ALIMENTICIO

**Ricos suplementos**  
Citrato de calcio

**\$169**

Multi GOMI SUPLEMENTO ALIMENTICIO  
Citrato de calcio  
Cincosulfato Vitamina B3  
Gomitas para reducir sabor granulada  
Cae 40 gomitas

farmaciassimilares.com

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 31 de marzo 2025.

**SIMINFORMA**

siminforma.com.mx

Marzo 2025 Núm. 515-1

Por Un País Mejor

**SÚPER EMPRESAS**  
**EXPANSIÓN**  
**2024**  
**TOP**  
companies

# Fundación SimiREDI pondrá en marcha 13 centros de rehabilitación para personas con discapacidad

Págs. 12 y 13



Pablo González Medina, Astrid García Gallegos, José Antonio Arévalo, Víctor González Dr. Simi, Irma Berlanga, Perla Díaz de Ealy y Raúl Orvañanos/Foto: Israel Pérez

## ONE TOUCH está de tu lado en el control de la diabetes



Lancetas  
**ONE TOUCH**  
25 piezas

**\$74.00**



Tiras reactivas  
Select  
**ONE TOUCH**  
50 piezas

**\$479.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
10 piezas

**\$148.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
50 piezas

**\$479.00**



[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)

Vigencia al 31 de marzo 2025. Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.  
Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

# SiMiPlaneta

## Operación rescate de aves de Los Tuxtlas

Patricia Zavala  
[vicepzavala@fsimilares.com](mailto:vicepzavala@fsimilares.com)

**S**íMiPlaneta pone en marcha una operación de rescate para dos especies de aves, representativas del estado de Veracruz.

Nos referimos a la guacamaya roja y al loro corona azul, en peligro de extinción por el saqueo y el comercio ilegal de estos ejemplares, cotizados por su inteligencia y colorido plumaje.

A ello se suma la pérdida de su hábitat por la deforestación en la Reserva de la Biosfera de Los Tuxtlas, Veracruz, y en otros lugares de su área de distribución original, explicó Patricia Escalante Pliego, directora de Bosque Antiguo.

Esta asociación civil fue constituida en 1998, para promover la conservación de las aves en los bosques de México.

En 2014, se inició el Proyecto de Reintroducción de la Guacamaya Roja en la región de Los Tuxtlas, junto con el Instituto de Biología, de la UNAM, y la Reserva Ecológica Nanciyaga.

Gracias a esta labor, hay una población silvestre de 250 guacamayas en libertad en la Reserva de la Biosfera de Los Tuxtlas.

Además de proteger a la guacamaya roja, Bosque Antiguo busca implementar un programa de recuperación del



Foto: Cortesía Bosque Antiguo A.C.



Foto: Cortesía Félix Aguilar Ortiz

sobre la importancia de estas aves para garantizar su permanencia en la región.

Para reforzar las acciones y avanzar en la recuperación de esas aves, SíMiPlaneta donó todo lo recaudado por inscripciones en la segunda Simicarrera Veracruz, más la misma cantidad que aportó Farmacias Similares.

Con este proyecto se protegerán 25 nidos de guacamaya roja, mediante la creación y colocación de cajas nido.

La bióloga de la UNAM aseguró que también rescatarán y rehabilitarán a los polluelos que caigan del nido y se monitoreará su desarrollo con la colocación de anillos cerrados y chips.

Además, dijo, se comprarán cámaras trampa para aumentar la vigilancia de sus nidos, desalentar la caza y compra ilegal en zonas aledañas.

Conoce más de SíMiPlaneta en [simiplaneta.com](http://simiplaneta.com) FB: /SiMiPlaneta IG /simiplaneta / SíMiPlaneta

loro corona azul, extirpado de su hábitat por el comercio ilegal.

La especialista afirmó que, actualmente, cuidan y resguardan más de una decena de ejemplares decomisados por la Profepa.

El objetivo es establecer parejas reproductivas y rehabilitar individuos recuperados del comercio ilegal.

Para contrarrestar el saqueo de vida silvestre y deforestación en Los Tuxtlas, Bosque Antiguo también impulsa actividades de educación ambiental en escuelas de las comunidades de Catemaco y San Andrés Tuxtla.

Escalante Pliego destacó que el propósito es generar conciencia en las comunidades locales



Cambio climático

Carlos Álvarez\*  
TW: @calvarezflores  
carlosalvarezflores.com

### Indiferencia ante la degradación (depredación) ambiental

A ningún funcionario público de los tres niveles de gobierno, de todos los partidos políticos, les habían importado los 8 millones mexicanos con asma, 14 millones con insuficiencia renal, 15 millones de diabéticos y los 3000 menores de 15 años que mueren/año por leucemia. En 2022, una mexicana murió de cáncer de seno cada 53 minutos.

Y en 2023, rebasamos 120 000 muertes de mexicanos de todo tipo de cánceres (entre ellos, el de pulmón). Tenemos 6 millones de niños con daños neuronales (retraso mental, autismo, síndrome de déficit de atención, depresión y agresividad).

Estos daños a la salud, obedecen principalmente a dietas inadecuadas y al pésimo aire que respiramos.

Los datos de degradación ambiental en 2023 (Inegi), señalan que los costos totales de la depredación del suelo llegaron a 178 699.8 MDP (0.6 % del PIB), por la pésima gestión de los residuos sólidos urbanos, que fueron de 130 084.9 MDP (0.4 % PIB); por aguas residuales no tratadas, 66 277.6 MDP (0.2 % PIB), y por la contaminación atmosférica, 809 443.1 MDP (2.5 % PIB).

El agua que entregan los sistemas operadores municipales y estatales de agua, no es potable.

En 2024, se registraron 202 incendios de tiraderos de residuos sólidos urbanos a cielo abierto. Ningún municipio del país cuenta con una planta de tratamiento de aguas residuales "descarga cero" (que permita reciclar el recurso). La megalópolis decretó nueve contingencias ambientales de enero al 19 de mayo de 2024, hasta que el 2 de octubre de 2024, nuestra presidenta Claudia Sheinbaum ordenó sanear los tres ríos más contaminados del planeta: Tula, Lerma y Atoyac. Ojalá que siga abordando los demás problemas de degradación ambiental reportados por el Inegi.

\*Carlos Álvarez Flores, presidente de México, Comunicación y Ambiente, A.C. Experto en gestión de residuos y cambio climático

# SIMISURE

462 g polvo

- ✓ Fortificado con **vitaminas y minerales.**
- ✓ Rico en **proteínas y fibras.**
- ✓ Libre de **gluten.**
- ✓ **Listo** para tomar.
- ✓ Solubilidad **óptima.**

\$199.<sup>00</sup>

- ✓ Proteína vegetal sin lactosa
- ✓ Adicionado con vitaminas y minerales
- ✓ Sin gluten
- ✓ Bajo en azúcares
- ✓ Fácil solubilidad
- ✓ Presentación en 3 sabores, vainilla, fresa y chocolate

\$164.<sup>00</sup>

- ✓ Proteína vegetal sin lactosa
- ✓ Adicionado con vitaminas y minerales
- ✓ Sin gluten
- ✓ Fácil solubilidad
- ✓ Presentación en 3 sabores, vainilla, fresa y chocolate

[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)
Vigencia al 31 de marzo 2025. \*Aliméntate sanamente.

De venta exclusiva en

# FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor: Víctor González Dr. Simi  
 Presidente ejecutivo: Víctor González Herrera

500,000 ejemplares/marzo 2025 Edición 515-1

<p><b>Redacción</b>                  Director Vicente Monroy Yáñez                  Diseño                  Adriana Hinojo Montes de Oca                  Virginia Palacios Baeza</p>	<p><b>Distribuidores en México</b>                  Farmacias Similares / siminforma.com.mx                  Redacción México: 55 5422 0118                  Dirección de Comunicación Social GPUPM</p>	<p><b>Imprenta División Comercial</b> Av. México Coyoacán                  40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P.                  03310</p>
---	---	--

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: febrero 2025. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".



Los consejos  
de Leopa

Alejandra  
Angers\*

WSP 55-2972-1680

## Estimulación vs. sobreestimulación del bebé

Cuando un bebé nace está listo para aprender y recibir diferentes estímulos del mundo que lo rodea, como los abrazos de la familia, los cantos de mamá, la abuela o la tía, la voz de papá o del abuelo, también sentir el agua calentita al bañarse, percibir olores, saborear la leche materna o de fórmula, ver varios colores y objetos, etc. Mientras todo esto pasa a su alrededor, su cerebro empieza a conectarse y formar aprendizajes.

Al hablar de “estimular”, en este caso, me refiero al proceso en el que, mediante diversas acciones o vías se lleva información a través de los sentidos con el fin de hacer posibles distintas funciones.

La estimulación con un acompañamiento atento y oportuno, respetando cada etapa, es necesaria para todo bebé, pues de esta manera formará en su cerebro conexiones de neuronas que le servirán para toda la vida.

Ahora bien, la sobreestimulación es una saturación de información sensorial. Pueden ser sonidos, texturas, luces o colores, olores, demasiadas personas..., y ello le dificulta al bebé poder recibirla y aceptarla. Es fácil darse cuenta de cuando un bebé está sobreestimulado, porque cuando esto sucede evitará la situación ya sea girando su cabeza para dejar de verlo, agitando o llorando, pues se sentirá agobiado.

No tengas miedo de estimular a tu bebé, ni pienses que al hacerlo lo estás sobreestimulando. La estimulación es necesaria y muy importante para su desarrollo físico, afectivo e intelectual. Lo importante es no tratar de adelantar procesos, cada bebé tiene su ritmo y es fundamental respetarlo y no dejar de estar atentos a los tiempos en que esté listo para realizar ciertas acciones. Sigue y siempre haz caso a tu intuición.

\*Especialista en desarrollo infantil

Salud

igef<sup>®</sup>  
CELECOXIB  
vitalis

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$199.00**  
10 cápsulas

pregabalina  
vitalis

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$179.00**  
PREGABALINA 150 mg  
28 cápsulas

pregabalina  
vitalis

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$150.00**  
PREGABALINA 75 mg  
14 cápsulas

eturion  
ATORVASTATINA  
vitalis

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$164.00**  
ATORVASTATINA 10 mg  
30 tabletas

eturion  
ATORVASTATINA  
vitalis

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$239.00**  
ATORVASTATINA 20 mg  
30 tabletas

eturion  
ATORVASTATINA  
vitalis

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$392.00**  
ATORVASTATINA 40 mg  
30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.  
Vigencia al 31 de marzo 2025.



De venta en  
**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO<sup>®</sup>

# Salud

## ¿Tengo sobrepeso u obesidad?

La mayoría de las personas tienden a confundirse con respecto a esos términos, por lo tanto, te ayudaremos a que conozcas las diferencias.

Primero, hay que saber que, para poder diferenciar uno de otro, es necesario:

- Realizar mediciones de peso y talla por personal médico capacitado
- Contar con una báscula calibrada y un estadímetro que cumplan con especificaciones técnicas certificadas

Después de la toma de estos parámetros, el profesional de la salud realizará el cálculo del IMC (índice de masa corporal), y, de acuerdo con el resultado, podrá clasificarlo así:

- Bajo peso: < 18.5 kg/m<sup>2</sup>
- Normopeso: 18.5 – 24.9 kg/m<sup>2</sup>
- Sobrepeso: 25.0-29.9 kg/m<sup>2</sup>
- Obesidad: ≥30.0 kg/m<sup>2</sup>

Cabe resaltar que la obesidad es una enfermedad crónica que puede ser causada por muchos factores; se caracteriza por tener un depósito excesivo de grasa (dañino para la salud) y que incrementa el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión arterial (presión arterial alta) y dislipidemias (alteración en el colesterol y triglicéridos).

A continuación, algunas recomendaciones para prevenir la enfermedad:

- Llevar una dieta equilibrada (si es posible acudir a una asesoría nutricional)

- Realizar ejercicio de manera regular, al menos 5 días a la semana, con un mínimo de 30 minutos

- Recibir acompañamiento por personal del área de Psicología

Únete a la campaña “Kilos de más” y visita los consultorios médicos de Fundación Best, donde todos los martes de los meses de marzo y abril podrás medirte y pesarte de manera gratuita, así como obtener tu IMC. / Salud



### Referencia:

Barquera S, et al. Obesidad en adultos. Salud Pública Mex. 2024; 66:414-424. <https://doi.org/10.21149/15863>

[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)



Trabajando para la salud

NUEVA  
IMAGEN



Corregir el  
**Estreñimiento**  
Favorecer la  
**Evacuación**

CONSULTA A TU MÉDICO  
NO SE USE EN MENORES DE 6 AÑOS  
Permiso de publicidad No. 243300201B4074

## Salud cardiovascular, bajo la lupa

Hoy, la rutina del mexicano suele estar llena de estrés, ya sea por trabajo, problemas personales o falta de tiempo para el ocio. En ese sentido, la relación que existe entre las enfermedades del corazón con estos aspectos se ha vuelto de especial cuidado y relevancia para la población.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para 2030, más de 23 millones de personas en el mundo se verán afectadas por alguna afección cardiovascular, principalmente por cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares.

Elsa Arrieta Maturino, cardióloga clínica e intervencionista, comenta: “El estrés crónico puede

contribuir de manera directa a desarrollar una enfermedad que afecte el corazón. Y, si a ello le agregamos problemas en un estilo de vida no saludables como el tabaquismo, sedentarismo o dieta inadecuada y factores como la hipertensión, diabetes y la obesidad, se vuelve un crítico problema de salud”.

Los factores de riesgo psicosociales son altamente prevalentes en cardiopatas y pueden afectar a la adhesión al tratamiento, y empeorar el pronóstico.

En este sentido, la especialista recomienda el ejercicio físico constante como un tratamiento y una forma de prevenir enfermedades y accidentes cardiovasculares.

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), sólo el 39.8 % de la población mexicana se mantuvo activa físicamente en el 2023, es decir, seis de cada 10 personas no hacen ejercicio en México.

A un estilo de vida saludable hay que sumar una alimentación balanceada, ya que, según la publicación Dieta saludable y asequible: desafíos y soluciones en México, de la revista UNAM Global, el 50 % de la población mexicana consume dietas no saludables, en perjuicio de su salud cardiovascular.

Una modificación de los hábitos alimenticios es esencial, no sólo para prevenir enfermedades relacionadas



Foto: Pixabay

con el corazón, sino también para mitigar factores de riesgos asociados a estos padecimientos. De acuerdo con Elsa Arrieta Maturino, “es importante incrementar el consumo de frutas, verduras y legumbres, incorporar aceites saludables como el aceite de oliva extra virgen, limitar los azúcares añadidos y las grasas

saturadas, y priorizar una dieta saludable”.

Al adoptar medidas preventivas que benefician la mejora de la salud cardiovascular, se busca que, en el largo plazo, los problemas del corazón tengan un menor impacto en la salud de los mexicanos. / Salud Con información de Merck

# DISFRUTA TU ACTITUD ALFA

\*HIGIENE ES SALUD. REG. SANITARIO 1589C2022 SSA. \*\*PREVENCIÓN ES SALUD REG. SANITARIO: 0199C2012 SSA

# ALFA

CONDONES



#Psicosalud

Edilberto Peña\*  
@Edilberto\_pena

### El síndrome del impostor: cuando el éxito se siente como un fraude

Muchas personas han sentido en algún momento que no merecen sus logros o que serán descubiertos como un "fraude". Este fenómeno, conocido como "síndrome del impostor", no es un diagnóstico clínico, pero afecta la confianza y el bienestar emocional.

#### ¿Cómo identificarlo?

El síndrome del impostor se presenta en quienes, a pesar de sus éxitos, creen que no son realmente competentes y atribuyen sus logros a la suerte o a factores externos. Sus principales manifestaciones incluyen:

- Dudas constantes sobre las propias habilidades
  - Miedo irracional a ser "descubierto" como un fraude
  - Perfeccionismo excesivo, que impide disfrutar los logros
  - Dificultad para aceptar elogios o reconocimientos
  - Autoexigencia desmedida y temor al fracaso
- Este estado emocional puede provocar ansiedad, estrés crónico y, en algunos casos, depresión

#### ¿Cómo superarlo?

Algunas estrategias:

1. Reconocer el problema: ser consciente de estos pensamientos y cuestionar su validez.
2. Reformular la percepción del éxito: atribuir los logros al esfuerzo y la capacidad personal.
3. Aceptar los errores como parte del aprendizaje.
4. Compartir experiencias con personas de confianza.
5. Aceptar elogios sin minimizarlos.

#### Terapias recomendadas

Si los síntomas generan malestar significativo, es aconsejable acudir a un profesional. Algunas terapias efectivas son:

- **Terapia cognitivo-conductual (TCC):** Modifica pensamientos negativos
- **Terapia de aceptación y compromiso (ACT):** ayuda a gestionar la autocrítica
- **Terapia basada en mindfulness:** reduce la ansiedad y mejora la autoestima

#### Buscar ayuda profesional

Si los sentimientos de insuficiencia interfieren con la vida diaria, buscar apoyo psicológico es una decisión valiosa. La confianza en uno mismo se construye con tiempo, paciencia y el acompañamiento adecuado. Reconocer nuestro propio valor es el primer paso para dejar de sentirnos impostores en nuestra propia vida.

\*Psiquiatra. Director Cisne México.

siminforma.com.mx

## MUÉVETE A TU MANERA

Crea hábitos para mantener una mente y cuerpo sanos

- ◆ Ejercicio para un cerebro más ágil y una mente concentrada
- ◆ Muévete y duerme mejor cada noche
- ◆ El ejercicio previene enfermedades y te mantiene fuerte
- ◆ Actívate para sentirte feliz, con energía y sin estrés

**BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO**

sigue por: [Facebook icon] [Instagram icon] [Twitter icon]

Pharmacia BEST

**CÁPSULAS**

**ORDEGAN®**  
KETOROLACO / TRAMADOL  
CÁPSULAS 10 mg / 25 mg  
Caja con 10 cápsulas

**Nuevo SUBLINGUAL**

**CALEBRAM®**  
Tramadol, Ketorolaco  
Sublingual 25mg - 10mg  
Caja con 10 tabletas

**ORDEGAN®** 10 mg / 25 mg / 10 Cápsulas      **CALEBRAM®** 25 mg / 10 mg / 10 Tabletas

# Ketorolaco / Tramadol

si persisten las molestias, consulte a su médico

[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com) [Social media icons]



DE VENTA EN  
**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



## TERMÓMETRO DIGITAL MT 201C



**Neutek**  
INNOVATION FOR LIFE

CONSULTE A SU MÉDICO LÉASE INSTRUCTIVO ANEXO  
VIGENCIA AL 31 DE MARZO 2025  
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

## SIMISAE

# Embarazo psicológico: cuando la mente nos crea una realidad

Guadalupe Xochiquetzalli Razo Hernández  
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

El embarazo psicológico es un trastorno poco frecuente, pero muy duro para quienes lo padecen. Es una condición en la que pueden existir cambios de tipo endocrino, inexplicable por la presencia de una enfermedad orgánica causante también de alteraciones en la mente.

Los síntomas son muy similares a los de un embarazo real: ausencia de menstruación, aumento de peso, náuseas, hinchazón abdominal y dolor de senos.

El embarazo psicológico no se puede considerar sólo como una invención de la mente, sino una situación que responde a una compleja interacción entre lo psicológico, fisiológico y lo social.

En muchos casos, el detonante principal es el deseo de quedar embarazada, especialmente en mujeres que han intentado concebir sin éxito y en su mente crean esa ilusión como algo real.

Su mayor prevalencia es en casos de depresión mayor, psicosis, una profunda ansiedad o miedo sobre la fertilidad. Ello puede generar una respuesta emocional tan intensa que se manifiesta en síntomas físicos. En esta situación, el embarazo psicológico es una consecuencia de estos tres trastornos, causantes de una "realidad alterna".

También las expectativas sociales y culturales sobre la maternidad pueden tener un impacto significativo. En algunas culturas el ser madre es considerado uno de los mayores logros de una mujer, y puede generar una presión social muy fuerte para cumplir con ese ideal.

Sin embargo, se detona el miedo, la angustia o frustración al no poder ser madre y no cumplir con las expectativas sociales. Todo esto, en conjunto, puede influir en gran medida para la expresión de un embarazo psicológico.

Aunque la causa principal está en la mente, los cambios hormonales también pueden desarrollar un papel importante. Existen datos acerca de algunos padecimientos orgánicos que influyen en la alteración de hormonas del embarazo, como la prolactina, que causa una sintomatología similar a la de un embarazo.

Atenderlo requiere un enfoque multidisciplinario. Por un lado, la intervención médica aborda los síntomas físicos y hormonales, mientras que el tratamiento psicológico se centra en las causas emocionales que están detrás del trastorno: la angustia, el deseo y la necesidad de cumplir expectativas, entre otras. Es importante mencionar que cada caso es único y, por ello, necesita un cuidado personalizado.

El embarazo psicológico es un fenómeno que revela el increíble poder que la mente tiene sobre el cuerpo. Aunque puede ser un proceso doloroso para la paciente que vive esta condición, es de suma importancia entender sus causas, pues esta situación sería un síntoma de una condición subyacente.

Este padecimiento no es más que una prueba contundente, de cómo podemos somatizar nuestras emociones. Dicen que "cuando la boca calla, el cuerpo habla", y por eso te hago una invitación a tener un acompañamiento psicológico a fin de entender nuestras emociones y el modo en que reaccionamos.

Recuerda: conocernos es una manera en que podemos cambiar nuestros hábitos usuales de respuesta.

/ SIMI-  
SAE



Foto: Pixabay

siminforma.com.mx



ADIÓS ACNÉ  
PRIMAVERAL. 🙌  
AZUFRE +  
ÁCIDO SALICÍLICO,  
¡PURA PIEL LIMPIA!



# Ayudar es vivir

## Hermanos en la Discapacidad: de la inclusión a la vida independiente

Adriana Estrada  
viceastrada@fsmilares.com

La discapacidad motriz puede impactar a una persona desde su nacimiento o en cualquier otra etapa de su vida. “Tuve que adaptarme a muchos cambios luego de presentar esta condición, en especial, a trasladarme en silla de ruedas”, afirma Josefina González, quien hace 12 años perdió la movilidad de sus piernas en un accidente.

Con el objetivo de dotar a personas de las herramientas para romper toda limitación causada por la discapacidad motriz y enseñarles a valerse

por sí mismas, como es el caso de Josefina, desde hace 14 años, opera Hermanos en la Discapacidad, asociación civil sin fines de lucro, ubicada en el municipio de Tlalnepantla, Estado de México.

Su fundadora, Norma Patricia Maldonado Vega, y los instructores comparten su experiencia al usar una silla de ruedas y apoyar a otras personas en su misma situación para que, mediante la rehabilitación integral, puedan sumarse a la sociedad.

**Entregan silla de ruedas para impulsar independencia**

En el mundo, más de 100 millones de personas usan

silla de ruedas, pero menos de 15 % se movilizan en la más adecuada.

Es el caso de varios de los beneficiarios de Hermanos en la Discapacidad, motivo por el cual la Fundación del Dr. Simi, por medio del Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi), se sumó al donar seis sillas de ruedas, tipo “activas”, con el propósito de ayudar a que se vuelvan más independientes, y pueda realizar con mayor autonomía y seguridad sus actividades cotidianas que es fundamental para su integración a la sociedad. /

**Ayudar es vivir**

Camarógrafa: Ángeles Morales



Foto: Hermanos en la Discapacidad

**Banco: INBURSA**

**Número de cuenta: 50047132092**

**CLABE interbancaria: 036180500471320923**

**Facebook: Hermanos en la Discapacidad**

**<https://hermanosenladiscapacidadac.org/>**

**Deportivo Sta. Cecilia. Av. Sta. Cecilia Tenayuca N.º 3, Col. Sta. Cecilia, Tlalnepantla, Estado de México**

# CICAFARM

## Quemaduras®

### Recomendado para quemaduras

abrasiones y posterior a procesos estéticos como láser ablativos y peelings.

**Coadyuvante en la cicatrización de quemaduras, con propiedades calmantes, regeneradoras, emolientes y antiinflamatorias.**



Tubo con 100 g

### Calma, mejora y acelera el proceso de cicatrización

**FARMAPIEL®**  
Pasión por la Dermatología®

# HYDRASHOT VITALITY



- Lo que importa es que tengas la energía y vitalidad para hacer todo lo que quieras.
- Pruébalo en su delicioso sabor uva.

COME BIEN



Expedientes  
del poder

**Carlos Ramírez**

@carlosramirez  
indicadopoliticomx@gmail.com

## Goliat sin David

WASHINGTON D. C. A pesar de que ya había tenido una experiencia desagradable, en 2017-2021, México no se preparó para la segunda presidencia de Donald Trump. Ante las amenazas directas del mandatario en su segunda campaña y en su toma de posesión, el gobierno de la presidenta Sheinbaum se ha colocado en el territorio de la resistencia pasiva.

A muchos analistas les cuesta trabajo aceptar que los reclamos de Trump tienen razón: parar el contrabando de fentanilo, disminuir los flujos de migrantes mexicanos y extranjeros que pasan por nuestro territorio y combatir a los cárteles del narcotráfico que causan problemas en Estados Unidos, y también aquí, muchos y graves.

La respuesta mexicana ha sido muy tibia. En el tema de la droga, el problema existe, no por el contrabando ni por los cárteles, sino porque en Estados Unidos el 30 % de la población -casi 40 millones de personas- es adicta a las drogas y las exigen.

En este punto, México tampoco ha sabido defenderse, pasa por alto que la oferta -los cárteles- determina la demanda -los adictos-. El problema disminuiría mucho si el gobierno estadounidense combatiera allá el consumo de sus ciudadanos.

México no ha respondido con energía a Trump, con argumentaciones razonables: los aranceles son instrumentos de comercio exterior que le permiten a los países regular guerra de precios y estabilizar mercados de producción y de consumo, pero Trump los está utilizando como chantaje.

Estados Unidos es el Goliat de la película, y México no ha sabido ser el David que pudiera tumbar con su resortera a ese gigante. Las relaciones son asimétricas porque México ha retrasado su modernización productiva y aún es el mismo país dependiente del mercado norteamericano. Más de 30 años del Tratado de Libre Comercio no han servido para que México fuera equidistante del poder económico de su socio americano.

Mientras no tengamos un modelo de desarrollo con capacidad autónoma y que nuestra economía siga dependiendo en el 80 % de Estados Unidos, continuaremos padeciendo el *bullying* de los poderosos.

México



**PAQUETE  
CORAZÓN 46**

**QUÍMICA  
SANGUÍNEA  
DE  
46 ELEMENTOS**

**Incluye  
electrocardiograma**

**\$1,184**

Síguenos por

[f](#) [x](#) [@](#) [d](#)

Válido durante 2025. No acumulable con otras ofertas o promociones.  
 Consulte a su médico, el único facultado para **indicar e interpretar el**  
**tipo de estudio** a realizar en cada paciente de acuerdo con su  
 historia clínica. **SIMITEL 800 911 66 66**  
 Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof. 441415-UNAM

## México

### Fundación SimiREDI pondrá en marcha 13 centros de rehabilitación para personas con discapacidad



SimiREDI promueve el amor, la paz y la unión en México/Fotos: Israel Pérez

**Laura Celis**  
vicelcelis@fsimilares.com

**F**undación SimiREDI Víctor González Dr. Simi, A.C., realizó su sesión informativa “Desayuno de la Amistad”, y dio a conocer que en este 2025 se pondrán en marcha 13 Centros de Rehabilitación para Personas con Discapacidad, Víctor González Dr. Simi (SimiREDI).

El presidente fundador de Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), encabezó esta sesión, donde también se anunció el lanzamiento de un nuevo plan de ayuda: Simi-Chávez, Clínica de Tratamiento en Adicciones.

En el evento estuvieron Astrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi; José Antonio Arévalo González, director de Operaciones y Asuntos Especiales de GPUPM; Pablo González Medina, director de la Clínica Baja del Sol, así como Irma Berlanga, Perla Díaz de Ealy y Raúl Orvañanos, embajadores del Dr. Simi.

#### **Sembrar amor, paz y unión en México**

Víctor González Dr. Simi destacó la importancia de sumarse al SimiREDI, un proyecto que no sólo busca ayudar a las personas con discapacidad (al

brindarles atención multidisciplinaria y de especialidad en la rehabilitación física), sino también promover el amor, la paz y la unión en México.

“Algo que nuestro país necesita mucho, para que todos vivamos mejor, es un México unido, que así jamás será vencido. Hay que ayudar mucho para ser felices. En mi caso, mientras más ayuda, mejor me va. Ayudar es un ‘buen negocio’, se los recomiendo, deja muchas cosas, principalmente, satisfacción y amor”, puntualizó.

Para Perla Díaz de Ealy, los SimiREDI son un ejemplo de entrega y amor al prójimo: “Ser testigo de esta grandiosidad te hace admirar más al Dr. Simi. Es una bendición estar cerca de un gran ser humano y lo felicito, que Dios lo bendiga siempre y a lo largo de su vida. Lo quiero mucho”.

En la sesión se informó que en los próximos cuatro meses se tiene planeado inaugurar tres sedes del SimiREDI, en Cuernavaca, Morelos; Guadalupe, Nuevo León, y Tampico, Tamaulipas.

Y para finales de este 2025, la meta es abrir siete SimiREDI más, en Guadalajara, Puebla, León, Ciudad de México, Veracruz, Tijuana y Torreón.

Astrid García Gallegos destacó que los Centros de Rehabilitación para

[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

# México



Perla Díaz de Ealy



Pablo González Medina



Bárbara Anderson



Raúl Orvañanos

Personas con Discapacidad, Víctor González Dr. Simi (SimiREDI), que ya están abiertos, con sede en Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México; Ciudad Madero, Tamaulipas, y Cancún, Quintana Roo, han sido un éxito al brindar atención a 700 personas y más de 11 mil servicios.

“La intención es ayudar a más personas que tengan algún tipo de discapacidad, de cualquier edad, además de promover la unión, ya que juntos somos más fuertes. Hoy, es una fiesta de paz y de amor”, comentó.

### Nacen las Simi-Chávez

En la reunión, también se dio a conocer el nacimiento de las Clínicas de Tratamiento en Adicciones Simi-Chávez. Contarán con un equipo de expertos altamente capacitado y comprometido a proporcionar el mejor cuidado posible, asegurándose de que cada paciente reciba una atención de excelencia.

De acuerdo con la directora de la Fundación del Dr. Simi, funcionarán con tres modalidades: clínica de atención con el modelo Minnesota (un tratamiento integral, corto, intensivo y multidisciplinar focalizado en el crecimiento espiritual y la dignidad del individuo); casas de día (donde los pacientes recibirán atención en horarios específicos) y salas de terapia individual (ubicadas en los SimiREDI). [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

El excampeón mundial de boxeo, Julio César Chávez, será el corazón detrás de este proyecto, cuyo primer centro ya opera en Cancún. Atiende a personas con discapacidad y da rehabilitación en adicciones mediante un servicio integral.

“El objetivo de las Simi-Chávez es enseñarles a los adictos cuál es el sentido de la vida, que es el servicio, es levantarte con la intención de ayudar a otro, y si encuentras ese sentido de vida, la mitad de la batalla está ganada”, destacó Pablo González Medina.

Para Raúl Orvañanos estas clínicas serán todo un éxito: “Son una espléndida idea y felicito a Víctor por todo esto que están haciendo porque permitirá ayudar a más gente, sobre todo a rehabilitarse”.

Mientras que para Bárbara Anderson, escritora y periodista, estos espacios son necesarios para el país: “Me parece una oportunidad de oro porque, como bien dijo el Dr. Simi, las adicciones también son una enfermedad discapacitante, y tenemos que ayudar a erradicarla”.

Al final del evento, se realizó la sesión de donativos. Gracias a la participación de 83 donadores se reunieron 6 millones 853 mil 700 pesos que servirán para el financiamiento de los próximos SimiREDI. / México

**¡ATENCIÓN MUJER!**  
Si has sufrido violencia o conoces a alguien que se encuentre en situación vulnerable

Llama a la...

**LÍNEA MORADA**  
**800 911 3232**




**¡NO ESTÁS SOLA!**

Estamos para ayudarte con apoyo psicológico **GRATUITO las 24 h**


@simisaemx

**ACCU-CHEK®**  
Active






**Alicia,**  
busca una opción  
práctica para el cuidado  
de su diabetes.



**Evita desperdicio de tiras.<sup>1,2</sup>**



**Uso flexible y práctico en cualquier momento.<sup>2</sup>**



**Tira grande.<sup>2</sup>**

**PARA REACTIVAR  
TU VIDA, ▶▶▶**  
REACTIVA EL CONTROL DE TU DIABETES






**50+25**  
**PRECIO ESPECIAL**

Lee las instrucciones de uso. Consulta a tu médico, recuerda que es el único facultado para recomendarte lo mejor para tu salud. Imágenes ilustrativas, no corresponden a pacientes reales.

Referencias Bibliográficas: 1. Roche Diabetes Care. Tiras reactivas Active [Internet]. México: Roche; 2021. Consultado en julio 2024. Disponible en: <https://www.accu-chek.com.mx/manuales-y-guias-rapidas-accu-chek>. 2. Roche Diabetes Care. (2020). Accu-Chek® Active. Instrucciones de uso. Medidor de glucemia. México: Roche. <https://www.accu-chek.com.mx/manuales-y-guias-rapidas-accu-chek>. Accu-Chek® Active (Tiras reactivas) Reg. No. 0679R2017 SSA. Accu-Chek® Softclix (Lancets) Reg. No. 1722C2009 SSA.

Permiso publicitario: 24330020183555  
©2024 Roche DC México, S.A. de C.V. Accu-Chek®, Accu-Chek® Active®, Accu-Chek® Softclix® y sus logotipos son marcas comerciales registradas propiedad de Roche Diabetes Care GmbH. Roche® es una marca registrada propiedad de Roche International LTD.

# Reencuentro con México

## El final de 24 Horas

Juan Manuel Rentería Estrada

La tristeza y la nostalgia nos invadieron aquella noche del lunes 19 de enero de 1998. Nuestro querido noticiero *24 Horas*, con Jacobo Zabłudovsky, salía del aire. Terminaba el informativo más importante de la televisión mexicana, iniciado la noche del 7 de septiembre de 1970. Más de 27 años de ininterrumpidas transmisiones nocturnas.

Poco antes de las 10 de la noche, Jacobo Zabłudovsky mostraba una engañosa sonrisa que enmascaraba profunda tristeza. Lo mismo ocurría en los rostros de reporteros, camarógrafos, editores, redactores y cablistas. Los pocos que pudimos ingresar al estudio esperábamos el 5,4,3,2,1 del *floor manager* para que comenzara la última emisión del Noticiero 24 Horas.

Para mí, fue un duro golpe. En 1970, Jacobo me dio la oportunidad de ingresar al equipo de *24 Horas*. Previamente, me solicitó que hiciera un reportaje para probar mi habilidad como reportero. En un avión bimotor del Ejército Mexicano viajé con el camarógrafo Tomás Navarrete a la zona donde habitaban los huicholes para grabar sus rituales y ceremonias en las que consumían peyote, una planta cactácea que al ingerirla produce efectos alucinógenos.

Fue mi prueba de fuego y mi pasaporte para integrarme al equipo informativo. A pesar de mi discapacidad física, Jacobo siempre me dio toda su confianza, su gran apoyo y cariño para ejercer el periodismo, sin complejos ni discriminaciones. En muchas ocasiones, cuando le presentaba mis notas para su autorización me decía: 'Juan Manuel está muy buena la nota, pero muy larga, ¿qué le quitamos?'. 'Lo que usted indique', era mi respuesta. Finalmente, le daba instrucciones al jefe de redacción: 'Abrimos con la nota de



Foto: Cortesía

Juan Manuel; va completa. Esa era mi mayor satisfacción.

En el estudio, escenario de la última emisión de *24 Horas*, estábamos algunos de los reporteros fundadores: Rita Gánem, Salvador Estrada, Rocío Villagaría, Martha Venegas, Félix Cortés Camarillo, Guillermo Herrera y yo.

Esa noche terminaba una de las etapas más importantes del periodismo en televisión. La noticias, sus repercusiones y seguimiento, las entrevistas exclusivas, las oportunas imágenes y la carismática conducción de Jacobo Zabłudovsky, hicieron posible alcanzar ratings jamás registrados en un informativo por TV.

Era tal la credibilidad que, al día siguiente, la gente comentaba: "Lo dijo Jacobo". Unas semanas después, en diciembre de 1998, solicité mi liquidación como reportero, contra la voluntad de Amador Narcia, ya vicepresidente de Noticieros, quien me otorgó una digna liquidación. Mi gratitud siempre para mi recordado y querido amigo.

El final de *24 Horas* había cumplido su ciclo. Después de aquella despedida Jacobo permaneció en su oficina hasta el 30 de marzo del 2000, día en que renunció, en solidaridad con su hijo Abraham, excelente periodista y conductor de noticieros, quien decidió salir de Televisa porque, injustamente, se le negó el ganado derecho de ocupar el lugar que por casi tres décadas había ocupado su padre. / **Reencuentro con México**

[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

De venta en



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



# MENOPAUSIA

Que los bochornos no te abochornen



No estás sola,  
**La Femme**<sup>®</sup>  
está contigo



Reg. No. 274M2012 SSA VI  
CONSULTE A SU MÉDICO  
Permiso de Publicidad No. 233300201B0972





Comprimidos  
del Dr. Zagal

Héctor Zagal  
@hzagal

## El colibrí y la Ciudad de México

Cuenta la leyenda que el dios Huitzilopochtli ordenó a los mexicas fundar su ciudad donde vieran un águila devorando a una serpiente. Y aquí, entre nosotros, el águila bien pudo haberse posado en un nopal sobre tierra firme y no a la mitad de un lago. Quienes vivimos en la Ciudad de México sabemos lo que eso significa: temblores que se sienten horribles porque el subsuelo es fangoso, y cada temporada de lluvias, inundaciones. Tan fácil que hubiera sido que el águila se posara sobre suelo rocoso en vez del salobre lago de Texcoco.

Pero así fue, y así nació Tenochtitlan. Curiosamente, Huitzilopochtli también era conocido como el "colibrí del sur", y me gusta imaginar que transmitió su mensaje en forma de colibrí revoloteando. Después de todo, en

náhuatl "colibrí" se dice *huitzitzilli*, que deriva en Huitzilopochtli.

¿Sabías que si alguien les detiene las alas en pleno vuelo, pueden sufrir algo parecido a un paro cardíaco? Su corazón late a una velocidad de locura: 1,200 latidos por minuto. Y gracias a su forma de volar -dibujando ochos en el aire- pueden moverse en cualquier dirección, incluso hacia atrás.

No es de extrañar que cautivaran a Maximiliano y Carlota cuando paseaban por los jardines del Alcázar de Chapultepec. Wilhelm Knechtel, el jardinero de los emperadores, escribió en sus memorias que los colibríes eran "pajaritos pequeños y gentiles que zumban con la rapidez de una flecha".

Otro de los nombres con los que se les conoce es *zunzún*, por el sonido que hacen al batir las alas. Dependiendo del país, también los llaman *quindes*, *tucusitos*, *picaflores*, *chupamirtos*, *chuparrosas*, *colibríes* o *huitzitzillis*. Pero, sin importar el nombre, son una verdadera joya de la naturaleza.

Lo triste es que tanto el águila mexicana de nuestra bandera como el colibrí, aquel mensajero divino al que le debemos la fundación de Tenochtitlan, son especies amenazadas por la destrucción de su hábitat. Ojalá que en lugar de sólo admirarlos en libros, podamos seguir viéndolos revolotear en el cielo.

## Cultura

# La Casa Talavera

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

La Casa Talavera fue construida en el siglo XVII, en pleno barrio de la Merced, muy cerca del entonces enorme lago de Texcoco. Su entrada estaba adaptada para que las canoas, procedentes de Xochimilco, Tláhuac y Santa Anita, ingresaran y descargaran aves, hortalizas, flores, frutas, granos... ¡Una estampa perdida en el tiempo!

Esta señorial mansión barroca, hecha de cantera y tezontle, ocupa toda la

manzana. Fue edificada por órdenes del marqués de San Miguel de Aguayo.

El inmueble, hoy centro cultural de la UNAM, se asentó en Temazcaltitlán (lugar de temazcales), sobre un montículo con ofrendas mexicas.

Muchos años funcionó como obraje. Tenía en el patio principal un horno, pozos para curtir o teñir, un molino, una tina y equipo para fabricar lozas de talavera.

En el siglo XX, albergó la escuela Gabino Barreda. Después fue



Foto: mxc.com.mx

bodega, alojó indigentes y desde los años 80, monumento histórico. / Cultura

# Reumophan



## Porque nada te detiene, tampoco el dolor. 🔥



1 ANALGÉSICO

2 ANTI INFLAMATORIO

3 RELAJANTE MUSCULAR

Te alivia y desinflama



DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. REG NO. 14110 SSA. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. PERMISO DE PUBLICIDAD: 243300201B2049



# HYDRASHOT

## AM

### Despierta de la mejor manera



COME BIEN

Café adicionado con una fórmula nueva con tres adaptógenos:



**MELENA DE LEÓN**  
Mejora la concentración.



**CORDYCEPS**  
Refuerza tu energía.



**REISHI**  
Reduce el estrés.



¡Tiro directo!

**Eduardo Camarena**  
@ecamarena1

## Santi, "Rossonero"

Santiago Giménez ha cumplido su sueño de jugar en uno de los equipos más importantes del fútbol europeo al llegar al AC Milan, de la liga italiana, procedente del Feyenoord, de Países Bajos, en los primeros días del mes pasado. Una relampagueante negociación que marca un hito en el fútbol mexicano por ser el séptimo jugador nacional en la prestigiosa Serie A italiana.

"Santi", como lo llaman sus compañeros, nació en Buenos Aires, Argentina, el 18 de abril de 2001, llegó a México cuando tenía 3 años, tiempo en que su padre, Christian "Chaco" Giménez, fue contratado por el Veracruz, que negoció su fichaje con el Independiente argentino. Desde entonces, vivió en México, se formó como futbolista en el Cruz Azul y decidió adquirir la nacionalidad mexicana.

Santiago Giménez estuvo 5 años con el equipo cementero, de 2017 a 2022, jugó 3

torneos completos y cinco partidos de su cuarta temporada, marcó 20 goles en 88 encuentros y fue transferido al Feyenoord, club con el que anotó 45 goles y ganó un título de Liga, una Copa y una Supercopa en 3 temporadas, para llegar al conjunto "Rossonero" por 37 millones de euros.

Tuvo un debut soñado, en la Copa dio pase para gol en el triunfo del Milan 3-1 frente al AS Roma y en la Liga anotó un tanto en la victoria de su equipo 2-0 contra el Émpoli. Los "tifosi" del equipo milanista le han dado una extraordinaria bienvenida. Giménez ha caído con el pie derecho en el equipo, pero el jugador mexicano sabe perfectamente que con goles y buenas actuaciones mantendrá ese romance con los aficionados.

Antes de Santiago Giménez, jugaron en el fútbol italiano Miguel Layún con Atalanta en 2009-2010, Rafael Márquez con Hellas Verona 2014-2016, Carlos Salcedo con Fiorentina 2016-2017, Héctor Moreno con AS Roma 2017-2018, Hirving Lozano con Nápoles 2019-2023 y Johan Vásquez con Génova, Cremonese y Génova 2021 a la fecha. Lozano tuvo destacada actuación con el equipo napolitano al ganar un torneo de Copa y el título de la Serie A, es el mexicano con mejor desempeño en el Calcio. Santiago Giménez tiene ahora el gran reto de superar lo hecho por el famoso "Chucky".

# Fanático

## Charlyn, grande entre las grandes

**Fernando Gutiérrez Pérez**  
fegutierrezp@gmail.com

Cuatro olimpiadas nacionales y dos nacionales libres en nuestro país, y tiene más de 10 títulos universitarios como máxima anotadora en todas las categorías en México. Además, trofeo Pichichi 2017-18 en España.

**E**n este mes, cuando se celebra el Día Internacional de la Mujer, exaltamos a Charlyn Corral, la mexicana más destacada del mundo en el fútbol femenino.

Veamos sus triunfos: Premio Estatal del Deporte, en 2006, dos mundiales y campeona de los Juegos Centroamericanos y del Caribe en dos ocasiones. Tres mundiales sub-20 y es la máxima goleadora histórica de los campeonatos femeninos sub-20 de la Concacaf.



Por segundo año consecutivo, la Federación Internacional de Historia y Estadística de Fútbol (IFFHS), la declaró la mejor goleadora del mundo. Ha jugado en Finlandia y España. En 2006 la FIFA la nombró "niña prodigio del balompié mundial".

Pese a todo, en México, no ha tenido el reconocimiento que se merece. / Fanático

Foto: facebook.com/ClubPachucaFemenil

# ¿DOLOR DE GARGANTA?

A los primeros SÍNTOMAS...

## HAZ GÁRGARAS CON BENIFLANT

### Bencidamina

Auxiliar en el alivio para tu garganta, gracias a su **fórmula 4 en 1:**

🌿 Antiinflamatoria

🌿 Antiséptica

🌿 Analgésica

🌿 Anestésica

Reg. No. 053M2007 SSA VI

PERMISO COFEPRIS 243300201B3929

LOEFLER®

Una empresa de Grupo Loeffler Russek

Si persisten las molestias, consulte a su médico. No se administre a niños menores de 7 años.

¿SABÍAS QUÉ...

las infecciones vaginales ocasionadas por *Cándida*, son más comunes de lo que crees?

# Candiphen-V®

Una infección vaginal puede ser causada por: cambios en el PH, por usar ropa ajustada, estrés, hábitos de higiene, etc.

Síntomas de una infección vaginal:

- Comezón
- Ardor
- Irritación
- Flujo blanco o amarillento

A todas nos puede pasar, por eso existe Candiphen-V, para el tratamiento de las infecciones vaginales.



**1 ÓVULO**  
**\$139**



**3 ÓVULOS**  
**\$65**



Consulte a su médico  
Vigencia al 31 de marzo 2025  
Permiso de publicidad No. 243300201B2368

## LA IMPORTANCIA DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es una etapa crucial que requiere una nutrición adecuada para el bienestar de la madre y el desarrollo óptimo del bebé.

Los suplementos alimenticios ayudan a cubrir las necesidades nutricionales que la dieta diaria no siempre satisface, reduciendo el riesgo de complicaciones.

Nutrientes esenciales como:

### DHA, omega-3

Favorecen el desarrollo cerebral y visual del bebé.

### Colina

Contribuye a la formación del sistema nervioso fetal y la memoria a largo plazo.

### Ácido fólico

Previene defectos en el tubo neural.

### Hierro

Combate la anemia y mejora la producción de glóbulos rojos.

### Calcio y vitamina D

Fortalecen los huesos de la madre y el bebé.

Estos nutrientes no siempre se obtienen en cantidades suficientes a través de la alimentación diaria, por lo que los suplementos alimenticios se convierten en aliados esenciales para un embarazo saludable, minimizando riesgos de complicaciones obstétricas y garantizando el correcto desarrollo del bebé.

# fide-vit



APROVECHA EL  
BUEN LUNES  
CON EL  
**25%** DE  
DESCUENTO

De: ~~\$269~~  
A sólo:  
**\$201.75**



De venta exclusiva en  
**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

Vigencia al 31 de marzo 2025

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO  
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA

# Farándula

## Hombres G anuncia álbum de colaboraciones

Luego de 40 años de existencia, Hombres G sorprendió a sus fans con el anuncio de un nuevo álbum de colaboraciones.

“La música siempre ha sido un punto de encuentro entre generaciones y estilos. En nuestro álbum, nos hemos rodeado de grandes artistas que han aportado su esencia para crear algo especial”, escribió el grupo en Instagram.

El álbum titulado *¿Por qué no ser amigos?* contará con la participación de varios cantantes cuyos géneros musicales parecen alejados de Hombres G.

Con una fotografía en blanco y negro, en la que todos los invitados del álbum visten de traje, la banda española dio a conocer colaboraciones con Morat, Álvaro de la Luna, Walls + Funzo & Baby Loud, Nil Moliner, Leo Rizzi, Veintiuno, Marc Seguí, Beret, Samantha y Marlon.

Pero ahí no queda todo. Hombres G también mencionó que contará



Foto: facebook.com/@hombresgoficial

con el talento mexicano de La Pócima Norteña, Carín León, Reik y Mario Bautista. ¿Qué tal sonaría *El ataque de las chicas cocodrilo* en la voz de Carín León? Descúbralo en las plataformas de streaming. / *Farándula* Con información de *El Sol de México*



Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

## Masiosare

Esta es una recomendación muy extraña, pero real: *Masiosare*, la barra de mesas de análisis de Canal Once y Canal 22.

¿Por qué extraña? Porque nadie recomienda mesas de análisis. Se supone que, por apostar a la inteligencia, son aburridas. Perdón, pero por eso estamos como estamos. Urge cambiar la narrativa.

¿Por qué es real? Porque hoy, más que nunca, la mediocridad, las noticias falsas, la doble moral y la infodemia están aniquilando a la verdad. O nos ponemos a pensar o nos ponemos a pensar.

Durante décadas, el monopolio de los programas de opinión lo tuvieron los medios privados. Los gobiernos de antes estaban tan coludidos con ellos que ni siquiera invertían en sus propios canales, en los públicos.

Ahora, con la administración de Claudia Sheinbaum, todo es diferente. Hay un renacer de los medios públicos y la prueba

máxima es que, además de fortalecer las áreas de noticias, ahora tenemos *Masiosare*. Son más de 25 especialistas de todas las corrientes ideológicas, de todas las edades, mujeres, hombres, personas no binarias, representantes de nuestros pueblos originarios. Nunca nadie nos había ofrecido esta representatividad.

Se transmite en vivo y se puede ver por Canal Once, por los canales Once y 22, por muchos canales de muchos estados y universidades, por redes sociales, a manera de podcasts y en “shorts”.

Los lunes son de periodismo. Los martes, de noticias de coyuntura. Los miércoles, de discursos y medios. Los jueves, de entrevista a cuadro. Y los viernes, de historia y humanismo.

La diferencia entre lo que se dice aquí y lo que se dice en los medios privados es impresionante y, al final, uno se queda con una muy grata sensación de que está siendo atendido.

No por nada, durante las transmisiones, hay interacción con lo que las audiencias están opinando en los chats de las redes sociales. ¿Así o más recomendable?

Luche con todas sus fuerzas por ver *Masiosare*, algo que jamás habíamos tenido así en los medios públicos nacionales, algo que ya nos merecíamos. Le va a gustar. De veras que sí.

ANACASTEL®

TRATAMIENTO PARA LA CAÍDA DEL CABELLO<sup>1</sup>

Ayuda a incrementar la densidad del cabello.<sup>2</sup>

Ayuda a alargar la fase de crecimiento del cabello.<sup>2</sup>

Aplica 8 atomizaciones sobre el cabello y la piel cabelluda secos, dos veces al día.<sup>2</sup>



Reg. No: 328M2017 SSA VI



Minoxidil

Solución 2%

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

REFERENCIAS: 1. Sánchez M. Minoxidil 2% en el tratamiento de la alopecia androgenética. 5Med Cutan Iber Lat Am 2006;34(2):91-92 2. Proyecto de Marbeta Aprobado por COFEPRIS. 3. Kontos J. Tratamiento de la alopecia androgenética. Evid. actual. práct. ambul; 11(4): 120-122, Jul-Ago.2008.



Enamorada  
de la TV

Flor Rubio

## El Chavo y Shakira, los reyes

Este 2025 será nuevamente rico en contenidos de televisión, en parte marcado por el regreso de Chespirito, pues *El Chavo* reapareció en el canal Las Estrellas de Televisa y VIX; pero también se estrenará en streaming la serie *Sin querer queriendo*, donde el actor Pablo Cruz dará vida al personaje del legendario escritor. Podremos disfrutar relatos que mezclan anécdotas reales y de ficción sobre la vida de Roberto Gómez Bolaños, Chespirito, y sus personajes, que transcurrieron entre las décadas de los años 50 y 80 del siglo pasado.

El proyecto de *Sin querer queriendo* lo arrancó el hijo de Chespirito, el productor Roberto Gómez Fernández, sin tener acuerdos de transmisión, aunque sin mayor dificultad despertó el interés de gigantes como HBO Max (hoy sólo Max), Warner Bros, Discovery, y la pujante productora THR3 Media Group, especializada en el público de habla hispana.

Cuidaron de no alterar el recuerdo que la gente guarda de sus personajes y de no modificar su esencia. La serie no va a recrear sketches ni historias de los capítulos que ya vimos ¡varias veces! desde que éramos niños, y será una experiencia novedosa.

Esta es probablemente la comedia de televisión de habla hispana más exitosa en la historia, pues triunfó en toda Latinoamérica, y en un país gigante como Brasil hay un verdadero culto a sus personajes.

Quizá solamente Derbez con *La Familia P. Luche* alcanzó sus niveles de popularidad, pero la trascendencia de los personajes del Chavo es superior. Aunque, hay que decirlo: a todo el elenco que acompañó a Derbez, esa emisión los catapultó a la fama y jugosos contratos. Igual que algunos de *El Chavo*.

Y sólo para comentar, en marzo estaremos impregnados de Shakira, pues estará en México dando 11 conciertos de su gira *Las mujeres ya no lloran World Tour*, con llenos totales en Monterrey, Guadalajara y la Ciudad de México, donde se vendieron más de ¡650 mil boletos!

¡Un abrazo y que el amor llene su vida en estos días!

Farándula

¡ADIÓS AMIBA!  
¡ADIÓS LOMBRIZ!



Farmacos Continentales

UNA SOLA  
Dosis

ANTIPARASITARIO  
**Farmiver**  
Quinfamida - Albendazol



Ideal para cada  
integrante  
de la Familia

Farmiver Pediátrico  
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior  
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas  
Adultos y Niños  
mayores de 12 años



Por tu Salud  
y la de tu Familia

www.farmiver.com.mx

Fármacos Continentales S.A. de C.V.  
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.  
Permiso COFEPRIS 163300201B1100

# Farándula

Sting, un símbolo del rock en México



Foto: facebook.com/sting

Sting regresa a México, gracias a la gran popularidad que mantiene tras casi cinco décadas de carrera.

Con su banda The Police se volvió un símbolo del rock y del pop, con éxitos musicales, como *Roxanne*, *Message in a bottle* o *Can't stand losing you*.

Después, como solista, experimentó diversos géneros musicales y compartió escenario con grandes estrellas como Eric Clapton, Peter Gabriel, Shaggy, Rod Stewart y Pink.

Con más de 20 discos a lo largo de su trayectoria, el bajista de 73 años ha ganado 17 premios Grammy, un Globo de Oro y un Primetime Emmy.

Además, el inglés forjó una fortuna valuada en 300 millones de dólares que no piensa dejarle a sus hijos tras argumentar que él proviene de una familia obrera y busca avivarles el sentido del trabajo y la humildad.

Para continuar con su legado, anunció la gira *Sting 3.0*, para plasmar una nueva era dinámica como trío, junto a sus compañeros Dominic Miller en la guitarra y el baterista Chris Maas.

Gordon Matthew Thomas Sumner, nombre real del cantante, inició su gira en Estados Unidos para continuar en Brasil, Chile, Argentina, Perú, Ecuador, Colombia y República Dominicana.

Sting visitará el coloso de Reforma los días 7 y 8 de marzo, así que México será la última parada en Latinoamérica antes de que el artista continúe su tour por África y Europa.

Aunque a inicios de este año pospuso tres presentaciones por problemas de salud, la buena noticia es que Sting continúa su gira y los mexicanos lo esperan con los brazos abiertos. / Farándula

siminforma.com.mx



## Horóscopos Amira contigo

♈ **Aries (marzo 21 - abril 20)** / El equinoccio de primavera y el sol en tu signo indican un nuevo periodo de más astucia y determinación. Tiempo de sacar la voluntad y cumplir las promesas. No dejes de lado tus propósitos, enfócate en el porvenir. Cambia tus actitudes en asuntos de trabajo y dinero. En temas de salud, cuida dientes y articulaciones. Sé flexible, es un mes bueno en el trabajo. Decreto: "Logro mis objetivos y dejen ir situaciones gastadas".

♉ **Tauro (abril 21 - mayo 21)** / Emprendes lo que te lleva a mejorar la economía. Inventa cosas nuevas, no te aferres a lo mismo en temas de trabajo y dinero, puedes ser independiente. Evita créditos excesivos que no puedas pagar. En el amor, Urano sigue en tu signo, quizá veas tus relaciones inestables. Venus indica nuevos amores; acepta cambios. Decreto: "El universo trabaja para mi beneficio".

♊ **Géminis (mayo 22 - junio 21)** / Júpiter en tu signo continúa favoreciéndote. Buen tiempo para dinero y trabajo, comunicación y ascensos. Desarrolla la capacidad de elegir bien en el momento preciso. Piensa menos y siente más. Para alcanzar metas se deben pasar los límites, tienes méritos sembrados que tomarán en cuenta. En salud, los excesos causan desequilibrios, evita irritarte por cosas pequeñas. En el amor, malentendidos con tu pareja. Decreto: "Gracias por el éxito en todas las áreas de mi vida".

No te pierdas *Las estrellas de Amira*, todos los viernes de 9:30 a 10:00 a. m. por [orbepromo.com](http://orbepromo.com)  
Facebook: Horóscopos de Amira Twitter: @amira\_estrellas  
Consultas: [amiradelsers@yahoo.com.mx](mailto:amiradelsers@yahoo.com.mx)

♋ **Cáncer (junio 22 - julio 22)** Saturno en buen aspecto con tu Sol elimina lo que es superficial y te centra en lo importante en temas de trabajo y dinero. Expresa tus inquietudes en este presente, supera el pasado que existe sólo como lección aprendida, especialmente en tus relaciones de pareja. Dale vuelta a la hoja si no funcionan. El estrés y la alimentación desordenada causan males estomacales. Decreto: "Merezco ser feliz aquí y ahora". Un cuarzo blanco puede ayudar.

♌ **Leo (julio 23 - agosto 22)** / Sé más tolerante con las personas más débiles; está más cerca de los que se esfuerzan en tu trabajo. Promover cambios en tu entorno te ayudará. Lo mejor será más disciplina y cumplir. Renueva la economía e incrementa tus contactos. Habrá que desprenderse de ciertas relaciones de pareja. Regresa la persona amada después de una crisis. Piensa en abundancia y prosperidad. Decreto: "Soy luz y fortaleza, soy abundancia y confío en la vida".

♍ **Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / La luna llena en tu signo con eclipse total de Luna indica dejar algunos proyectos de trabajo para que maduren; pon punto final a los pendientes. En el dinero, estás nervioso por gastos imprevistos. Habrá un poco de desarmonía en tus relaciones. Algunas situaciones están fuera de tu control, no puedes abarcarlo todo. Al final todo se acomodará; es cosa de tiempo. Decreto: "¡Sólo me ocurre lo bueno y positivo, estoy protegido por la luz de Dios! ¡Hecho está!".

♎ **Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / No te dejes llevar por pensamientos negativos, cambia la programación que no te permita tranquilidad. Es momento de tener cautela y no actuar impulsivamente. Si otros actúan intransigentes en tu trabajo por supuestos errores, no te afectes, fortalece tu aprendizaje con ánimo de saber más. Mercurio retrógrado entretiene un poco tus proyectos, saca lo mejor de ti mismo. Decreto: "Tengo todo lo que quiero y necesito. ¡Gracias!".

♏ **Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)** / Cuida que tu mente no te nuble por miedo o inseguridad, cuando no sepas algo en el trabajo, lo mejor es preguntar. En asuntos de dinero, ahorra. En el amor soplarán tiempos favorables, evita ejercer control con la pareja, las dificultades no durarán mucho. En temas de salud no te descuides, ponte las pilas. Decreto: "¡Triunfo y prospero en lo que emprendo!".

♐ **Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / La protección de tu regente te dará un mejor momento en lo laboral. Es tiempo de encontrar soluciones tanto en lo económico como en el trabajo. Concentra tu energía, no te disperses en amores y relaciones fugaces que no te dejan nada bueno. Estás un poco estresado, tranquiliza tu vida familiar. Las finanzas que se han demorado mejorarán: Posible, un ascenso. Decreto: "¡Llegan grandes bendiciones a mi vida, gracias!".

# Siminteresa

♑ **Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / El cuarto menguante de la Luna en este mes caerá en tu signo, indica que tienes que enfrentarte a los problemas por difíciles que sean para vencerlos. Se debe superar la desconfianza donde no hay razón para tenerla. Adáptate a tu trabajo, habrá un camino para ganar más. Saca tus habilidades. En el amor mejora tu comunicación con la pareja. Decreto: "¡Soy próspero y dichoso, aprendo a confiar en el bien de la".

♒ **Acuario (enero 21 - febrero 19)** / Plutón en tu signo indica un tiempo para crecer espiritual y materialmente. Si te sientes agobiado para mejorar tu vida en dinero y trabajo, tienes que enfocarte en una actividad que te guste. Estás viviendo un periodo como el ave fénix, renaciendo de las cenizas. Venus en el amor te marca mayores horizontes para relacionarte en pareja. Necesitas a alguien que acepte tu originalidad y te deje libre. Decreto: "¡Logro mis anhelos y aprovecho oportunidades!".

♓ **Piscis (febrero 20 - marzo 20)** / Tu clave es "yo creo", eres el signo de la fe. Enfrentarás obligaciones laborales con poca paga. Todo lo que aprendas te será muy útil en un futuro, puedes considerar esta etapa como una inversión. La firmeza con la que actúes te dará éxito. Sé más racional en el amor y previsor en lo económico. Decreto: Para mejorar tu ambiente de oficina o el hogar pon flores blancas y visualiza en tu mente tu bien dando gracias a Dios.



Neutro  
**GRISI**

## CUIDANDO LA PIEL DE LAS MUJERES EN SU DÍA... Y TODOS LOS DÍAS

- ✓ Fórmula **HIPOALERGÉNICA**
- ✓ No irrita la piel
- ✓ Recomendado por dermatólogos



**GRISI**  
TU MEJOR PIEL

CUIDA TU PIEL 183501202D0014

# Ricos suplementos

## *Citrato de calcio*

Multi  
**GOMI**  
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

**\$169**



[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 31 de marzo 2025.